

Ensalada de Tomate, Albahaca, Frijoles y Pasta

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1 paquete** fideos "moñitos" o ziti (1 libra)
- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 1/4 taza** vinagre
- 2 cucharaditas** mostaza de Dijon
- 1/4 cucharadita** pimienta
- 1 taza** hojas de albahaca fresca picadas
- 3** tomates grandes picados en trozos grandes (alrededor de 3 tazas)
- 1 taza** frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) cocidos o en lata (escurridos), como frijoles rojos, garbanzos o frijoles negros
- 1 taza** queso mozzarella o provolone en cubos o tiras (opcional)
- 1 taza** nueces (picadas, opcional)

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y deje enfriar.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	220
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	25 mg
Total de Carbohidrato	39 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

2. En un tazón para mezclar pequeño, bata el aceite vegetal, el vinagre, la mostaza de Dijon y la pimienta para preparar la vinagreta.

3. En un tazón para mezclar grande, combine la pasta, los frijoles, la albahaca y los tomates. Vierta la vinagreta y mezcle. Cubra y refrigere, por lo menos, una hora.

4. Si lo desea, agregue las nueces y el queso justo antes de servir, revolviendo otra vez para mezclar.

Sugerencia

- Añadir demás verduras frescas cortadas, tales como pepinos, pimientos, calabaza de verano perqueños, zanahorias, brócoli o coliflor.
- Utilice su aderezo favortio en lugar de hacer el suyo propio.
- Usar arroz cocido o patatas coidos (picados) en vez de pasta.

Nota: Los ingredientes opcionales, las nueces y mozzarella, no están incluidos en el análisis de nutrición y estimación de costos.

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summer Recipes